

## Déroulement d'une séance



Chaque séance commence par un temps d'échange :

Je vous pose quelques questions pour faire le point sur votre état général, vos besoins et les raisons de votre venue.

Je réalise ensuite votre **bilan énergétique global** et **fonctionnel**. Il est basé sur la **loi universelle de l'équilibre du Yin et du Yang et des 5 éléments**.

Le bilan permet donc de repérer la fonction à réguler pour la travailler de façon.

Vous viendrez ensuite vous installer confortablement dans un transat et profiter de votre séance de réflexologie plantaire.

A la fin de la séance, nous prenons un moment pour échanger sur vos ressentis, les éventuelles zones sensibles ou à texture modifiée.

## Les bienfaits



La réflexologie plantaire a pour objectif **d'accompagner le corps vers un meilleur équilibre**. Elle s'inscrit dans une démarche **préventive**. Je la vis personnellement comme faisant partie d'une **hygiène de vie** ou une **routine de santé et de bien-être**.

Une séance vous apportera une **détente profonde**.

Des séances régulières aideront à :

- réduire le **stress** et l'**anxiété** ;

(Combinée avec de la cohérence cardiaque, elle peut devenir un allié en de stress chronique)

- améliorer la **qualité du sommeil** ;

- soulager les **douleurs chroniques**

- renforcer le **système immunitaire**